Iniinom na Gamot sa Ubo at Sipon

- Karaniwang sipon
- Lunas
- Karaniwang gamot para sa ubo at sipon
- Pagbawas sa masamang epekto ng iniinom na gamot sa ubo at sipon
- Pangkalahatang payo sa pag inom ng gamot sa ubo at sipon
- Pakikipag usap sa inyong doktor o parmasyutiko
- Pag iimbak ng gamot

Karaniwang sipon

Ang karaniwang sipon (sipon) ay mahinang uri ng viral infection sa itaas na bahagi ng respiratory tract na kadalasan ay limitado sa sarili. Ang mga sintomas ay nauugnay sa pangkaraniwang sipon kabilang na ang pagbabara ng ilong, matubig na sipon, ubo (parehong maplemang ubo at tuyot na ubo), pamamaga ng lalamunan at pagbahing. Minsan ay maaaring makaramdam ng pagod, sakit ng ulo o mababang antas ng lagnat.

Mayroong mahigit 200 virus na makapagdudulot ng sipon at karamihan sa mga tao ay gumagaling mula sa sipon sa loob ng isa o dalawang linggo. Ang payong medikal ay agarang kailangan kung ang sintomas ay magpatuloy ng mahigit sa 14 na araw o iba pang sintomas ang mabuo (hal. Plemang may dugo, hirap sa paghinga, mataas na lagnat (paalala na ito ay pangkaraniwan sa mga bata).

Paglunas

Dahil sa ang sipon ay isang viral infection, hindi gagana ang antibiotic. Ang tanging inaasahang panglunas ay ang maibsan ang kaugnay na sintomas. Ang Pag-inom ng maraming tubig, maraming pahinga at pag-inom ng gamot na makakapagpagaan ng sintomas ay makakatulong upang gumaang ang inyong pakiramdam.

Karaniwang gamot para sa Ubo at Sipon

Karamihan sa gamot ng ubo at sipon ay maaaring mabili sa mga tindahan ng gamot

(hal. Karamihan sa mga syrup na naglalaman ng expectorant at mucolytic na gamot sa ubo o lozenges para sa pagpapaginhawa ng lalamunnan) at ang iba ay maaaring bilhin mula sa mga rehistradong botika sa ilalim ng patnubay ng rehistradong parmasyutiko (hal. Decongestants tulad ng pseudoephedrine, pampatigil ng ubo tulad ng dextromethorphan, atbp.)

Ang iniinom na gamot sa ubo at sipon ay mabibili sa iba't ibang porma ng dosis, tulad ng tabletas, kapsula, pulbos, syrups, linctus o lozenges. Karamihan gamot sa ubo at sipon ay mga pinagsamasamang produkto kung saan may iba ibang sangkap na kasama upang maibsan ang mga sintomas kaugnay ng sipon.

Ang mga gamot na karaniwang ginagamit upang mapangasiwaan ang sipon ay:

1. Analgesics and anti-pyretics

Ang Paracetamol, aspirin at ibuprofen ay mga epektibong analgesics na maaari ring mabmakabawas ng lagnat. Ang 3 gamot na ito ay dapat gamitin ng may pag iingat sa mga pasyenteng may problema sa atay. Ang Paracetamol ay maaaring makapagdulot ng malalang pagkasira sa atay na maaaring makamatay kung sobrang gamot ang maiinom. Kakaunti lamang ang pagkakataong makasira sa atay sa paggamit ng aspirin o ibuprofen. Ang parehong aspirin at ibuprofen ay maaaring makapagdulot ng iritasyon sa gastric mucosa at pagkasira ng tiyan. Gayunpaman, ang aspirin ay kadalasang hindi nirerekomendang gamitin sa bata panglunas ng sipon dahil sa panganib ng Reye's Syndrome, isang karamdaman na makikilala dahil sa malalang encephalopathy at fatty degeneration ng atay. Sa katunayan, ang Reye's syndrome ay lumilitaw halos sa mga bata lamang at nakita sa ilang pag aaral ang pagkakaugnay sa pagitan ng Reye's syndrome at pag inom ng aspirin. Ang aspirin ay hindi nirerekomenda sa mga batang mababa sa 16 na taong gulang sa Hong Kong maliban kung inireseta ng doktor.

2. Pangtanggal ng Bara

Ang Sympathomimetics ay ginagamit ng karamihan bilang pantanggal ng bara ng ilong upang malinis ang baradong ilong ng mga pasyenteng may sipon. Nagiging sanhi sila ng vasoconstriction, na nagdudulot ng pagkabawas sa pamamaga ng nasal mucosa at nagpapaluwag ng paghinga at pamumuo ng dumi sa ilong. Halimbawa ng gamot na pangtanggal ng bara ay ang pseudoephedrine, ephedrine at phenylephrine. Ang iniinom na pangtanggal ng bara ay maaaring makapagpataas ng

presyon ng dugo, pintig ng puso at pinataas na alerto na maaaring mauwi sa hirap sa pagtulog kung iinumin sa bandang hapon. Ang medikal na payo ay kailangan sa mga pasyenteng na may medikal na kondisyon tulad ng mataas na presyon ng dugo, at glaucoma bago gumamit ng pangtanggal ng pagbabara dahil baka mangailangan ng espesyal na pag iingat.

3. Gamot sa Ubo

Ang ubo ay natural na tugon proteksyon ng katawan upang linisin ang plema o iba pang nakakairitang bagay sa lalamunan at daluyan ng hangin. Ang gamot sa ubo na karaniwang ginagamit upang mapaginhawa ang may sipon ay maaaring makategorya sa tatlong uri i.e. cough suppresants (antitussives), expectorants at mucolytics.

Lunas para sa Hindi mapanlikhang ubo (i.e. ubong walang plema o tuyot na ubo)

- *Pampapigil ng Ubo*

Karamihan sa mga gamot pampigil ng ubo ay pinipigilan ang pagbalik ng ubo sa pamamagitan ng direktang epekto sa sentro ng ubo sa central nervous system. Halimbawa ng gamot na pampapigil ng ubo ay ang Codeine, pholcodine at dextromethorphan. Ang Codeine ay epektibo ngunit maaaring makapagdulot ng paninigas ng dumi, antok at pagiging palaasa sa gamot. Karagdagan pa dito, ang codeine ay may kontraindikasyon sa mga batang edad na mas mababa sa 12. Ang paggamit ng codeine sa mga kabataan 12 hanggang 18 taon na may iba pang kadahilanan upang maging peligro ang pag-inom ng gamot na maaaring makapagpataas ng kanilang pagiging sensitibo sa epekto ng codeine sa respiratory depressant ay dapat iwasan maliban kung mas marami ang benepisyo kaysa peligro nito. Kabilang sa mga peligrong kadahilanan ay mga kondisyon na ayon sa hypoventilation, tulad ng postoperative status, obstructive sleep apnea, sobrang taba, malalang sakit sa baga, neuromuscular disease, at kasabay na paggamit ng iba pang gamot na maaaring makapagdulot ng respiratory depression. Ang Pholcodine at dextromethorphan ay nakapagdudulot ng kaunting epekto lamang kaysa codeine subalit mayroon pa rin silang kakayahan na magdulot ng antok o pagiging pala-asa sa gamot. Ang mga pasyente ay hindi dapat magmaneho o mag patakbo ng makinarya kung nakakaramdam ng antok o kung ang kanilang pagiging alerto ay pinahina ng gamot. Ang karamihan sa mga gamot pampigil ng ubo ay may sangkap na demulcents bilang pangdagdag sa sangkap, na syang gumagawa ng proteksyong pangtapal sa ibabaw ng lalaugan upang maibsan ang iritasyon. Ang karaniwang ginagamit na demulcents ay may kasamang pulot, sucrose syrups, glycerol and

liquorice.

Ang Lunas para sa Produktibong Ubo (i.e. Ubong may plema)

- *(i) Expectorants*

Ang expectorants ay pinaniniwalaang magpapataas ng dami ng mga secretions sa respiratory tract, na nakakapagpadali ng paglabas ang plema mula sa daanan ng hangin. Ang karaniwang ginagamit na expectorant ay ammonium salts, guaifenesin, ipecacuanha, senega at sodium citrate. Maraming tradisyunal na expectorants kasama ang ipecacuanha, squill at ammonium chloride, na mayroon ding emetic actions na maaaring magdulot ng epekto ng reflex irritant sa gastric mucosa at pagpapadali ng paglinis ng tenacious sputum. Dahil sa paraang ginagawa ng karamihan sa mga expectorant, ang gastrointestinal upset ay nagiging pangkaraniwan, kahit bibihira itongmangyari para sa guaifenesin sa dosis na ginagamit ng tama.

- *(ii) Mucolytic*

Ang mucolytic ay nagpapalabnaw ng plema kayat napapadali ang pag aalis nito mula sa respiratory tract. Ang karaniwang ginagamit na mucolytic ay bromhexine, ambroxol, acetylcysteine at carbocisteine.

4. Antihistamines

Ang nakakapampatulog na antihistamines ay maaaring gamitin bilang pampigil sa ubo, ang klasikong halimbawa nito ay ang diphenhydramine o promethazine. Ang kanilang pampigil sa ubo ay maaaring nagmumula sa epekto ng pampatulog. Bilang karagdagan, ang may pampatulog na antihistamines ay nakapagpapabawas din ng sipon at pagbahing. Dahil dito, maaari silang gamitin para sa gabi-gabing pag-ubo, lalo sa kadahilanang mula sa pagtulo ng sipon o may kaugnayan sa allergic rhinitis. Ang mga pinagsamang preparasyon para sa ubo at sipon ay kadalasang may antihistamines tulad ng chlorphenamine at brompheniramine. Ang walang pampatulog na antihistamines, dahil sa kakulangan ng epekto na antimuscarinic, ay kadalasang hindi epektibo sa pagpapaginhawa sa pagtulo ng sipon na hindi sanhi ng allergy.

Ang mga pasyente ay hindi dapat magmaneho o magpatakbo ng makinarya kung nakakaramdam ng antok pagkatapos uminom ng antihistamines. Kahit pa ang epekto na pampatulog ay hindi madalas sa kumpara sa hindi nakaka antok na antihistamines, ang mga pasyente ay kinakailangang maging maingat kung magtatrabaho at mangangailangan ng pagiging alerto tulad ng pagmamaneho. Ang

pagmamaneho o ang pagpapatakbo ng makinarya ay dapat iwasan kung nakakaramdam ng antok matapos uminom ng antihistamines. Ang antihistamines ay hindi dapat ginagamit na panglunas sa mga ubong may plema dahil binabawasan nito ang paglalabas ng bronchial secretions, na magiging sanhi ng mas malapot na plema na mas mahirap alisin.

Pagbabawas ng Masamang Epekto sa Pag inom ng Gamot sa Ubo at Sipon

Ang peligro sa pagkakaroon ng epekto at ang lala nito ay depende sa uri, dosis, at tagal ng gamot na iinumin. Para sa mga gamot na nakapagdudulot ng iritasyon sa tiyan tulad ng ibuprofen, aspirin at expectorants, ang paginom ng gamot matapos kumain ay makakatulong na mabawasan ang peligro ng pagkasira ng tiyan. Para sa mga gamot na nagpapataas sa pagka alerto ng kaisipan tulad ng oral sympathomimetic decongestants, ang pag-iwas ng pag-inom nito sa gabi ay makakatulong upang hindi mahirapan sa pagtulog. Ang pag inom ng maraming tubig kapag umiinom ng codeine ay makakatulong maiwasan ang pagtigas ang dumi. Upang maiwasan ang epekto ng pampatulog sa ilang antihistamines sa umaga, ay maaari silang inumin sa gabi bago matulog.

Pangkalahatang Payo sa Pag inom ng gamot sa ubo at sipon

- Ang gamot sa ubo at sipon ay hindi inirerekomenda para sa mga bata edad 6 pababa. Kung ang inyong batang anak ay nakakaranas ng mga sintomas ng ubo at sipon, ay kinakailangang magpatingin sa inyong doktor para sa nararapat na lunas.

- Ang codeine ay hindi naaayon sa lahat ng batang may edad na mas mababa sa 12 taong gulang. Iwasan ang pagedad gamit ng codeine sa mga kabataan 12 hanggang 18 taong gulang na mayroong ibang dahilan ng peligro na maaaring magpataas ng kanilang pagiging sensitibo sa epekto ng respiratory depressant ng codeine maliban kung ang benepisyo ay mas madami kaysa peligro. Kasama sa mga dahilan ng peligro na may kaugnayan sa hypoventilation ang tulad ng kalagayan ng pasyente pagkatapos ng operasyon, nakakaabalang sleep apnea, sobrang taba, malalang sakit sa baga, neuromuscular disease, at ang tuluy tuloy na paggamit ng ibang gamot na maaaring magdulot ng respiratory depression.

- Maging pamilyar sa pangalan ng gamot at dosis na inyong iniinom. Maging

maingat tungkol sa kanilang posibleng epekto. Karamihan ng gamot sa ubo at sipon ay naglalaman ng ilang sangkap kaya't kinakailangang basahing maigi ang label ng produkto o kumonsulta sa doktor o parmasyutiko upang maintindihan ang mga aktibong sangkap ng produkto at ang posibleng pag uugnay sa ibang gamot na inyong iniinom. Iwasang uminom ng gamot na may parehong aktibong sangkap upang maiwasan ang labis na dosis o pag-uulit ng epekto ng gamot.

- Maraming gamot sa ubo at sipon ay nagdudulot ng antok o maaapektuhan ang inyong pagiging alerto. Huwag magmaneho o magpatakbo ng makinarya kung kayo ay umiinom ng mga gamot na ito. Palaging kumuha ng payo sa inyong doktor o parmasyutiko kung kinakailangang magmaneho o magpatakbo ng makinarya habang umiinom ng gamot sa ubo at sipon.

- Huwag uminom ng alak kapag umiinom ng gamot sa ubo at sipon dahil patataasin nito ang peligro at paglala sa epekto ng gamot.

- Ang ibang gamot sa ubo at sipon tulad ng pseudoephedrine, phenylephrine o ibuprofen ay nakakapagpapataas ng presyon ng dugo. Kinakailangang hingin ang payo ng doktor o parmasyutiko bago uminom ng mga gamot na ito.

- Inumin ang gamot ayon sa nakalagay na tagubiling dosis o bilin ng doktor o parmasyutiko upang mabawasan ang peligro ng epekto.

- Dahil ang ibang mga gamot na ito ay may sangkap na caffeine, kailangang iwasan din ang mga inumin na may caffeine, hal. Tsaa, kape, kola, habang umiinom ng mga gamot na ito.

- Inumin ang inyong mga gamot sa kaparehong oras araw araw hangga't maaari. Kung nakalimot ng dosis, uminom kaagad hangga't maaari o lagpasan na lamang ang dosis at inumin ang kasunod ayon sa tagubilin. Huwag uminom ng dobleng dosis.

- Hingin ang payo ng mga doktor kung lumala ang mga sintomas o may pag aalala tungkol sa gamot na inyong iniinom.

- Ang mga nagpapasusong ina ay kinakailangang humingi ng payong medikal bago uminom ng gamot sa ubo. Para sa gamot na may sangkap na codeine, dahil sa maaaring maging malalang reaksyon, kasama na ang sobrang pagtulog,

respiratory depression, at kamatayan sa batang pinapasuso, ang pagpapasuso ay hindi pinapayagan sa panahong ginagamot gamit ang codeine.

Pakikipag usap sa inyong Doktor o Parmasyutiko

- Ang gamot sa ubo at sipon, partikular na kung gagamitin sa mga bata, ay kinakailangang may patnubay ng parmasyutiko o doktor.
- Panatilihin ang paghingi ng payo sa mga doktor o parmasyutiko sa pinaka mainam na lunas. Ang iba't ibang gamot sa ubo at sipon ay may iba't ibang gawa at epekto; Magrerekomenda ang inyong doktor o parmasyutiko ng pinaka naaangkop gamot para sa iyo pagkatapos ikonsidera ang iyong kondisyon.
- Ipaalam sa inyong doktor o parmasyutiko ang inyong kasyasayang medikal at ang gamot na iniinom dahil ang gamot sa ubo at sipon ay maaaring maugnay sa ibang gamot at ibang sakit tulad ng mataas na presyon ng dugo, pagkasira ng atay o pagkasira ng bato ay mangailangan ng espesyal na pag iingat.
- Ipaalam sa inyong Doktor o parmasyutiko kung ikaw ay buntis dahil ang ibang gamot ay dapat iwasan habang nagbubuntis hal. pseudoephedrine.
- Ipaalam sa inyong doktor o parmasyutiko kung kayo ay nagpapasuso dahil ang ilang gamot sa ubo at sipon ay naibabahagi sa gatas sa suso. Para sa gamot na may sangkap na codeine, dahil sa maaaring mangyaring malalang reaksyon, kasama na ang pampatulog, respiratory depression, at kamatayan sa batang pinapasuso, ang pagpapasuso ay hindi pinapayagan habang ginagamot ng codeine.
- Sumangguni ng payong medikal mula sa inyong doktor o parmasyutiko sa lalong madaling panahon kung kayo ay makaranas ng anumang sintomas o anumang pinaghihinalaang epekto na may kaugnayan sa pag inom ng gamot sa ubo at sipon upang mapag aralan ang inyong paggagamot.

Pagiimbak ng Gamot

Ang mga gamot ay kinakailangang iimbak sa malamig at tuyong lugar. Maliban kung nasasaad sa label, ang gamot ay hindi dapat itago sa refrigerator. Gayundin, ang gamot ay kinakailangang itago ng maaayos sa isang lugar na hindi maaabot ng mga bata upang maiwasan ang aksidenteng pagkainom dito.

Pagkilala: Ang Tanggapan ng Gamot ay gustong pasalamatan ang Sangay ng Surveillance at Epidemiology (SEB) at ang Propesyonal na Pag unlad at Tiyak na Kalidad (PD&QA) para sa kanilang mahalagang kontribusyon sa preparasyon ng artikulong ito.

Tanggapan ng Gamot
Kagawaran ng Kalusugan
Agosto 2017